



Praktijk voor levensvragen  
Willemien Winkel



*Er kunnen momenten in uw leven zijn dat u uw houvast in het leven kwijt bent en worstelt met levensvragen. Als geestelijk begeleider zou ik in de volgende gevallen mijn bijdrage kunnen leveren. Onderstaande tekst is overgenomen van mijn beroepsvereniging, de VGZ.*

## Een geestelijk begeleider inschakelen?

*Herkent u bij uzelf of een naaste één of meer van het volgende?*

Er is sprake van ...

- ... een heftige levensgebeurtenis verlies, trauma, conflict, (bijna) overlijden;
- ... heftige emoties of het uitblijven ervan verdriet, angst, paniek, woede, machteloosheid, wanhoop, somberheid, frustratie, ...;
- ... een ernstig ziekteproces onmacht, ingrijpende gebeurtenissen;
- ... een ziekenhuisopname van langdurige aard of bij crisis;
- ... 'waarom'-gedachten, onbegrip en/of verwarring 'waarom overkomt mij dit?' of 'waarom zou ik nog doorgaan?' of 'ik kan/wil niet meer';
- ... eenzaamheid (het gevoel) er alleen voor te staan;
- ... lichamelijke klachten waarvoor geen verklaring lijkt te zijn;
- ... uitingen van (niet) geloven, zoeken naar verklaringen 'levensles', 'betekenis van wat mij overkomt', 'ik-overstijgende vragen naar verbondenheid met een groter geheel'.

Er is behoefte aan ...

- ... het markeren van een bepalende levensgebeurtenis d.m.v. een bestaand of persoonlijk op maat gemaakt ritueel (bij keerpunten in het leven);
- ... het overzien van een moeilijke (ethische) beslissing wel of niet behandelen, kiezen tussen twee belangrijke maar elkaar uitsluitende opties;
- ... het vertellen van verhalen of ingrijpende gebeurtenissen;
- ... het vinden of versterken van inspiratie, kracht en hoop;
- ... het vrijuit spreken over / verkennen van een moeilijk thema schuld, levenseinde(wens), seksueel geweld, ongewenst kinderloos, schaamte, ... .

Of wanneer de volgende "klachten" niet minder worden:

- angst-, wanhoop-, en/of somberheidsgevoelens;
- slaapproblemen of nachtmerries;
- onrust of gespannenheid;
- intense vermoeidheid;
- boosheid, woede, frustratie.

*... dan is de kans groot dat een geestelijk begeleider iets kan betekenen.*

Lees verder...

## Wie/wat is een geestelijk begeleider?

Ieder mens kent bij belangrijke en ingrijpende gebeurtenissen de waarde van het 'gezien en gehoord worden' door een ander, die met aandacht luistert vanuit oprechte interesse en niet meteen oplossingen aandraagt. Voor velen bieden vrienden en familie deze steun, maar niet iedereen heeft vertrouwde anderen die deze steun kunnen geven. Bovendien komt het voor dat men soms over specifieke thema's niet met naasten wil of durft spreken.

Een geestelijk begeleider kan u bijstaan met een vertrouwelijk gesprek. Hij/zij biedt een open, niet-oordelende en oprechte betrokkenheid en is gericht op het verstaan van uw verhaal. Hij/zij kan bijdragen aan de kwaliteit van uw leven door ruimte te maken voor uw ervaring en door ondersteuning te bieden bij moeilijke (ethische) beslissingen en bij het zoeken naar perspectieven en mogelijkheden die hoop, kracht en troost bieden. Hij/zij is gericht op wat voor u belangrijk is en kan indien gewenst bijdragen aan het herstellen van verbindingen.

## Praktische informatie

Geestelijk begeleiders zijn deskundigen op het gebied van levensvragen, zingeving, spiritualiteit en existentiële vragen. Zij hebben een opleiding op masterniveau (HBO of WO). Hun kwaliteit wordt gegarandeerd door de SKGV, NVPA of NVPO. Bij de [beroepsvereniging VGVZ](#) kunt u meer informatie verkrijgen.

In veel zorginstellingen zijn geestelijk begeleiders aanwezig en kunt u een beroep op hen doen. Er zijn ook geestelijk begeleiders die bij u thuis komen. Hiervoor zult u vaak zelf (een deel van) de kosten moeten betalen. U vindt hen [hier](#).

## Mijn praktijkgegevens



Praktijk voor levensvragen, Willemien Winkel  
Potgieterstraat 41  
3532 VP Utrecht  
Tel.: 06 4057 0637  
[info@praktijklevensvragen.nl](mailto:info@praktijklevensvragen.nl)  
[www.praktijklevensvragen.nl](http://www.praktijklevensvragen.nl)

Ik kom desgevraagd ook bij u aan huis.